

The Online Disinhibition Effect

JOHN SULER, Ph.D.

CYBERPSYCHOLOGY & BEHAVIOR Volume 7, Number 3, 2004 © Mary Ann Liebert, Inc.

קיימת תופעה שכאשר אנשים גולשים ברשת הם עשויים לעיתים קרובות להיחשף יותר מאשר פנים אל פנים. במאמר זה סוקר 6 גורמים שקשורים זה בזה שיוצרים את אפקט חוסר העכבות ברשת.

1. אנונימיות דיסוציאטיבית,
2. בלתי נראות,
3. אסינכרוניות – שלא בו זמנית
4. הפנמת הסוליפיזם – (מלטינית "solus" = בלבד, "ipse" = עצמו) -

לאדם יש וודאות רק כלפי עצמו

תפיסה מטאפיזית ואפיסטמולוגית הטוענת כי אדם יכול להיות בטוח בקיומו של דבר אחד בלבד - ה"אני" העצמי שלו. על פי גישה זו, העולם החיצוני שאינו חלק מהתודעה העצמית, לא בהכרח קיים.

5. דמיון דיסוציאטיבי
6. מזעור הסמכות.

משתנים אישיותיים גם משפיעים על היקף ביטול עכבות זה. **ואנחנו אולי נוסיף שגם משתנים חינוכיים ותרבותיים ואסטרטגיות וויסות.** במקום לחשוב על ביטול עכבות כהתגלות של בסיס העצמי האמתי אנחנו יכולים לחשוב על זה כמעבר למערך בתוך מבנה עצמי, המערב אשכולות של רגש וקוגניציה, הנבדל מהמערך התוך-אישי.

משתמשים רגילים ברשת, כמו גם חוקרים וקלינאים, שמים לב שאנשים אומרים ועושים דברים בעולם הווירטואלי שבאופן רגיל לא היו עושים ואומרים פנים אל פנים. הם משתחררים, חשים פחות מאופקים, ומבטאים עצמם ביתר פתיחות. התופעה הזו כה נפוצה שניתן לה כינוי: אפקט הסרת העכבות ברשת - the online disinhibition effect .

הסרת עכבות זו יכולה לבוא בשתי דרכים מנוגדות לכאורה. לעיתים אנשים משתפים דברים מאד אישיים לגבי עצמם. הם מגלים רגשות כמוסים, פחדים, משאלות. הם מביעים מחוות לא רגילות של חסד ונדיבות, לעיתים יוצאים מגדרם לעזור לאחרים. ניתן לקרוא להסרת עכבות זו – הסרת עכבות שפירה. עם זאת, הסרת העכבות אינה תמיד כה מועילה. אנו עדים לשימוש של אנשים בשפה בוטה, ביקורת נוקבת, לביטויי כעס, שנאה וגם איומים, או אנשים המבקרים בצד האפל של האינטרנט – פורנוגרפיה, פשע, ואלומות – טריטוריה שמעולם לא חוו בעולם המציאותי. ניתן לקרוא להסרת עכבות זו – הסרת עכבות מרעילה. סוגים מסוימים של הסרת עכבות מועילה מצביעים על ניסיון להתפתחות ולהבנה עצמית טובה יותר, לפתור בעיות תוך ובין אישיות או לחוות ממדים חדשים של התנסויות ורגשות בזהות העצמית. ניתן אפילו לחשוב על זה כהתהליך של עיבוד ("working through") במושגים פסיכודינמיים או כהתהליך של מימוש עצמי ("self-actualization")

במונחים של תפיסה הומניסטית. בניגוד לכך, הסרת עכבות מרעילה יכולה להיות פשוט פורקן עיוור, תסביך חזרתי עקר וביטוי במעשים של צרכים מגונים ללא כל צמיחה אישית.

כמו בכל מושגים דיכוטומיים ההבחנה בין מועיל ומרעיל תהיה מורכבת או דו-משמעית במובנים מסוימים. למשל, שימוש במילים עוינות במפגש צ'אט יכול להיות פריצת דרך טיפולית עבור אנשים מסוימים. במערכת יחסים של התכתבות אינטימית בדואר האלקטרוני, אנשים עשויים לחשוף מידע אישי במהירות, ואחר כך להתחרט על החשיפה העצמית ולחוש פגיעים ומבוזים. עלולה להתפתח אינטימיות מהירה מדי, או אפילו אינטימיות לכאורה, שמאוחר יותר עשויה להרוס את הקשר כאשר אחד או שני האנשים מרגישים מאוימים, חרדים, או מאוכזבים.

כמו כן, קיים מגוון רחב מאוד של תת-תרבויות באינטרנט, ומה שנחשבת התנהגות חברתית בקבוצה אחת יכולה להיות התנהגות מאד לא הולמת באחרת. היחסיות התרבותית כמו גם המורכבות של הדינאמיקה הפסיכולוגית עשויה לטשטש הבחנות של ניגודים פשוטים בין הסרת עכבות חיובית או שלילית. בין אם הסרת העכבות היא שפירה ובין אם היא מרעילה או תערובת של שניהם, מה בעצם גורם להסרה זו של העכבות באינטרנט? אלו מאפיינים של הרשת מביאים להיחלשות זו של המחסומים הפסיכולוגיים העוצרים רגשות וצרכים נסתרים? לפחות שישה גורמים מעורבים בכך. עבור אנשים מסוימים, גורם אחד או שניים מהם מייצר את חלק הארי של ההשפעה של הסרת העכבות. ברוב המקרים, עם זאת, הגורמים הללו קשורים ומצטלבים האחד עם השני, משלמים זה את זה, והתוצאה מורכבת יותר והאפקט מוגבר.

גורם 1: אנונימיות דיסוציאטיביות (אנונימיות מנותקת)

כשאנשים גולשים ברחבי האינטרנט, אחרים הפוגשים אותם שם לא יכולים לקבוע בקלות מי הם. שמות משתמש וכתובות דואר אלקטרוניים יכולות להיות גלויות, ועדיין מידע זה עשוי שלא לחשוף הרבה על האדם, במיוחד אם שם המשתמש הוא אינו שמו האמתי וכתובת דואר האלקטרונית נובעת משירות אינטרנט גדול. כאלו המתמצאים מבחינה טכנולוגית וחדורי מוטיבציה יכולים לגלות את כתובת ה-IP של המחשב, אבל אחרים לרוב יודעים רק מה שהאדם אומר להם. אם ירצו בכך, אנשים יכולים להסתיר חלק או את כל זהותם. הם יכולים גם לשנות זהותם. כמו שהמילה "אנונימיות" מציינת, אנשים ברשת יכולים להיות ללא שם, או לפחות ללא שמם האמתי.

אנונימיות היא אחד הגורמים העיקריים היוצרים אפקט של הסרת עכבות. כשלאנשים יש את האפשרות להפריד בין פעולותיהם אונליין מאורח חייהם וזהותם האמתית, הם חשים פחות פגיעים מחשיפה וביטוי עצמי. מה שהם אומרים ועושים לא מתחבר ישירות למי שהם בחייהם האחרים. בתהליך של דיסוציאציה הם אינם חשים בעלות על התנהגותם מתוך הכרה בה בהקשר המלא של זהות אינטגרטיבית ברשת וגם מחוצה לה. במקרים של ביטויי איבה או התבטאויות מגונות אחרות, האדם יכול להימנע מלקחת אחריות על התנהגותיו אלו כאלו הגבלות הסופר אגו והתהליכים המוסריים הקוגניטיביים הושעו זמנית מהנפש המקוונת. למעשה, אנשים יכולים אפילו לשכנע עצמם לשכנע את עצמם כי התנהגויות מקוונות אלו הן "כלל לא אני".

גורם 2: בלתי ניראות

אי ראיות

בסביבות מקוונות רבות, במיוחד אלה בהן הטקסט הוא הדומיננטי, אנשים לא יכולים לראות אחד את השני. כשאנשים מבקרים באתרי אינטרנט, לוחות מודעות ואפילו בחלק מחדרי הצ'אט, אנשים אחרים לא יכולים להרגיש בנוכחותם, למעט גורמי אינטרנט מורשים ומשתמשים אחרים שיש להם גישה לכלי תוכנה שיכולים לזהות תנועה מקוונת, וזאת בהנחה שיש להם את הרצון לפקוח עין על אדם יחיד, מבין מאות או אלפי משתמשים.

חוסר הנראות נותן לאנשים את האומץ להיכנס למקומות ולעשות דברים שאחרת לא היו עושים. למרות שכוח זה להיות נסתר חופף לגורם האנונימיות – משום שאנונימיות היא הסתרה של זהות, ישנם כמה הבדלים חשובים. בעידן התקשורת בדואר אלקטרוני, צ'אט, מסרונים ובלוגים, אנשים יכולים לדעת הרבה על הזהות והחיים של אחרים ועדיין מבלי לראות או לשמוע האחד את השני. אפילו כשהזהות של כולם ידועה, ההזדמנות להיות בלתי נראה פיזית מגבירה את אפקט הסרת העכבות. אנשים לא צריכים לדאוג איך הם נראים או נשמעים כשהם מקלידים הודעה. הם לא צריכים לדאוג איך אחרים נראים או

נשמעים בתגובה למה שהם אומרים. זעף פנים, הנהון ראש, אנחה, הבעת שעמום ועוד סימנים עדינים יותר או פחות של אדישות או ביקורת יכולים לעכב את מה שאנשים מוכנים לבטא. בהתאם לתיאוריה הפסיכואנליטית המסורתית המטפל יושב מאחורי המטופל במטרה להישאר דמות מעורפלת פיזית שאינה חושפת שפת גוף או הבעת פנים, כך שלמטופל יש מרחב חופשי לדון בכל שעולה בו מבלי לחוש עכבות מכיצד המטפל מגיב פיזית. ביחסים יומיומיים, אנשים לעיתים נמנעים מקשר עין כשמדברים על דבר מה אישי ורגשי. הימנעות מקשר עין ומנראות פנים אל פנים משחררת אנשים מעכבות. תקשורת בטקסט מאפשרת הזדמנות מובנת להימנע מקשר עין.

גורם 3: אסינכרוניות

התקשורת בדואר האלקטרוני ובהודעות היא אסינכרונית. אנשים לא מתקשרים האחד עם השני בזמן אמת. לעיתים התגובה יכולה להגיע לאחר מספר דקות, שעות, ימים, או אפילו חודשים. אין צורך להתמודד עם תגובות חסרות עכבות מיידיות של מישהו. בחיים אמיתיים, האנלוגיה יכולה להיות שמדברים למישהו והזמן באופן קסום מושעה עד שהאדם יכול להגיב, ולאחר מכן שבים לשיחה כשהראשון מוכן ומסוגל לשמוע את התגובה. בפיזיקה מעגלי מתמשך התנהגויות מסוימות מחזקות בעוד אחרות מוחלשות, תגובות רגע אחר רגע מאחרים מעצבות בחזקה את הזרם של החשיפה העצמית והביטוי ההתנהגותי, לרוב בכיוון התואם את הנורמות החברתיות. במייל והודעות טקסט כשהפידבק מושהה, קו המחשבה של אנשים עשוי להתקדם יותר בהתמדה ובמהירות כלפי ביטויים עמוקים יותר של הסרת עכבות שפירה ומורעלת שסוטה מהנורמות החברתיות. חלק מהאנשים עשויים להתנסות בתקשורת אסינכרונית בכך ש"ברחו" לאחר פרסום הודעה שהיא אישית, רגשית או עויינת. זה נחוה בטוח לשים את זה "שם" היכן שזה יכול להישאר. בחלק מהמקרים, כפי שבצדק מתאר הפסיכותרפיסט ברשת קלי מונרו Kali Munro, האדם עשוי לשתף פעולה עם "פגע וברח" רגשי.

הפנמה סוליפיזסטית (עצמי בלבדי)

היעדר רמזים של פנים לפנים יחד עם תקשורת המבוססת על טקסט יכולים לשנות את גבולות העצמי. אנשים יכולים להרגיש כאילו מוחם התמזג עם מוחו של העמית המקוון. ניתן לחוות קריאת הודעה של אדם אחר כקול בתוך ראשנו, כאילו הנוכחות וההשפעה הפסיכולוגית של אדם מוטמעת או מופנמת לנפש של האדם השני. כמובן שלא ניתן לדעת כיצד הקול של האחר באמת נשמע, כך שבמוחנו קול מסויים קשור לאדם מסויים. למעשה, במודע או שלא במודע, אדם אפילו עשוי לשייך דמות

ויזואלית למה שהוא או היא חושבים שהאדם נראה או מתנהג. העמית המקוון הופך כך לדמות בתוך העולם הפנימי של האדם, דמות המתעצבת באופן חלקי מכיצד האדם באמת מציג עצמו או עצמה באמצעות הטקסט, אך גם על ידי מערכת הייצוג הפנימית המתבססת על ציפיות אישיות, משאלות וצרכים. תגובות טרנספרנס מעודדות את העיצוב של הדמות המופנמת הנתפסת כשקיים דמיון בין העמית המקוון ואחרים משמעותיים בחיינו, וכשאנו מתמלאים בכושר משמעותי בין אישיות העמית המקוון לבין דמויות מקשרים מהעבר, מספרים ומסרטים. כשהדמות המופנמת הופכת ל"אמיתית" ויותר משוכללת וסובייקטיבית, האדם עשוי לחוות את השיחה הכתובה כמתרחשת בתוך מוחו, בתוך הדמיון, בתוך עולמו הפנימי – לא בשונה מסופרים המדפיסים מחזה או ספר. אפילו כשיחסים מקוונים לא מעורבים, אנשים רבים נושאים שיחות אלו בדמיונם במהלך היום. אנשים מפנטזים על פלירטים, ויכוח עם הבוס, או עימות כן עם חבר לגבי מה שמרגישים. בדמיונם, היכן שזה בטוח, אנשים חשים חופשיים להגיש ולעשות דברים שלא היו עושים המציאות. באותו הרגע, המציאות היא דמיונו של האחד. תקשורת בטקסט מקוון יכולה לערב הפנמות פסיכולוגיות בהן האדם טווה במוחו פנטזיות של משחקי תפקידים לרוב לא מודעים עם היעדר עכבות סביר. המרחב הוירטואלי יכול להפוך לכמה ואנחנו רק השחקנים. כשקוראים הודעה של אחר, אנו יכולים "לשמוע" את קולו של העמית שלנו בקול שלנו. אנשים עשויים להגות בקול בתוכם כשהם קוראים, כך מקרינים את קולם על הטקסט של האחר. שיחה שכזו עשויה להחיות באופן לא מודע כדיבור עם/אל עצמך, מה שמעודד אי עכבות משום שדיבור לעצמך מרגיש בטוח יותר מאשר לדבר לאחרים. עבור חלק מהאנשים, דיבור לעצמם עשוי להרגיש כעימות עם עצמם, דברים שעשוי לשחרר הרבה נושאים פסיכולוגיים עוצמתיים.

דמיון דיסוציאטיבי (דמיון מנותק)

אם אנו משלבים את ההזדמנות להימלט ולהתנתק בקלות ממה שקורה אונליין עם התהליך הפסיכולוגי של יצירת דמויות דמיוניות, אנו מקבלים איכשהו כוח שונה שמגביר את הסרת העכבות. במודע ושלא במודע, אנשים עשויים להרגיש שדמויות דמיוניות שהם "יוצרים" קיימות במרחב אחר, שהפרסונה אונליין של האדם ביחד עם האחרים אונליין, חיה במרחב של 'כאילו', מופרד ונפרד מהתביעות והאחריות של העולם האמיתי. הם מפצלים או מנתקים את הפיקציה שאונליין מהעובדה שאופליין. אמילי פינץ' Emily Finch. סופרת ועו"ד פלילית שחקרה גניבת זהויות במרחב הוירטואלי, מציעה שחלק מהאנשים רואים במרחב הוירטואלי כמשחק עם חוקים ונורמות שאינם נוגעים לחיי היומיום. ברגע שהם מכבים את המחשב וחוזרים לשגרת חייהם, הם מאמינים שהם יכולים להותיר מאחור את המשחק והזהות המשחקית שלהם. הם נוטים את האחריות שלהם בעבור מה שקורה בעולם משחק הכאילו שאין לו קשר עם המציאות. האפקט של דמיון דיסוציאטיבי נמצא בברור בסביבות משחקי פנטזיה בהן משתמש בכוונה יוצר דמות דמיונית, אבל הוא גם יכול להשפיע על מימדים רבים של חיים מקוונים. עבור אנשים עם נטייה לקושי באבחנה בין פנטזיה אישית למציאות חברתית, ההבדל בין סיבות פנטזיה מקוונות וסביבות חברתיות מקוונות, עשויה להיטשטש. בסגנון חיינו הנשלט מדיה המודרני, העוצמה של המחשב ושל משחק וידאו דמיוני יכולה להסתנן לבוחן המציאות. למרות שאנונימיות מגבירה את האפקט של דמיון דיסוציאטיבי, דמיון דיסוציאטיבי ואנונימיות דיסוציאטיבית בד"כ שונות במורכבות של הענף הדיסוציאטיבי בעצמי. תחת ההשפעה של האנונימיות, האדם עשוי לנסות אי זהות בלתי נראית, שתביא לתוצאה של ביטוי עצמי מופחת, פשוט או ממודר. בדמיון דיסוציאטיבי, הביטוי העצמי אך המפוצל עשוי להיות מעורב ביותר מורכבות.

צמצום הסטטוס והסמכות

אפשר שבאופן מקוון כלל לא לדעת מה הסטטוס של אדם בעולם הממשי ושלא תהיה לכך השפעה רבה. דמויות סמכות מבטאים את המעמד והכוח שלהם בלבוש, שפת גוף, ובאביזרים בסביבתם. היעדר רמזים אלו בסביבת הטקסט ברשת מפחיתה את ההשפעה של סמכותם. אפילו כאשר אנשים יודעים משהו על המעמד והכוח של דמות הסמכות מחוץ לרשת למעמדה הרם יש פחות השפעה על האדם ברשת. בהרבה סביבות אינטרנט, לכל אחד יש את ההזדמנות השווה להשמיע קולו או קולה. כולם – בלי קשר למעמד, בריאות, גזע, ג'נדר – מתחילים מאותה נקודת המוצא בשדה המשחק. למרות שזהות בעולם הממשי עשויה בסופו של דבר לעצב כוח, בעולם המקוון מה שבעיקר קובע ומשפיע על האחרים היא מיומנות התקשורת (כולל מיומנויות כתיבה), יכולת לרעיונות איכותיים וידע טכני. אנשים מסרבים לומר את מה שהם באמת חושבים כשהם ניצבים בפני דמות סמכות. חשש מאי הסכמה או מעונש מדכא את הרוח. אבל ברשת במה שנראים יותר כיחסים חבריים – כשההופעה של סמכות מצטמצמת – אנשים הרבה יותר מוכנים להשמיע קולם ולהשתובב. פילוסופית האינטרנט הקלסית גורסת שכולם שווים ושטירת הרשת היא שיתוף רעיונות ומקורות בקרב עמיתים. הרשת עצמה מעוצבת ללא שליטה מרכזית, וככל שהיא גדלה, לכאורה הפוטנציאל ליצירת סביבות חדשות בלתי מוגבל, רבים מתושביה רואים עצמם חוקרים וחלוצים חדשניים, עצמאיים בחשיבתם. פילוסופיה זו תורמת לאווירת צמצום הסמכות.

נטיות והבדלים אינדיבידואלים

אפקט הסרת העכבות ברשת הוא אינו הגורם היחיד הקובע עד כמה אנשים יחשפו עצמם או יפעלו ברשת. הבדלים אינדיבידואליים משחקים תפקיד חשוב. למשל, עוצמת הרגשות הבסיסיים של אדם, הצרכים ורמת המוטיבציה משפיעות על אפקט הסרת העכבות. סגנונות אישיים גם משנים באופן משמעותי את עוצמת מנגנוני ההגנה והנטיות כלפי עיכוב או ביטוי. אנשים עם סגנון היסטרי נוטים להיות מאד פתוחים ורגשיים, בעוד אנשים קומפולסיביים יותר מאופקים. אפקט הסרת העכבות באינטרנט מעורב עם משתנים אישיותיים אלה, במקרים מסוימים התוצאה מכך תהיה סטייה קטנה מההתנהגות הבסיסית (הלא מקוונת) של האדם, בעוד שבמקרים אחרים יגרמו שינויים דרמטיים. מחקר עתידי יוכל להתמקד באילו אנשים, ובאילו נסיבות, נוטים יותר למרכיבים השונים של הסרת עכבות באינטרנט.

שינויים בקרב מערכות תוך-נפשיות

אנו עשויים להתפתות להסיק כי אפקט הסרת העכבות משחרר היבטים עמוקים יותר של מבנה תוך-נפשי, כי זה פותח את הצרכים, הרגשות האמיתיים, והתכונות העצמיות ששוכנים מתחת לפני השטח של תצוגת האישיות.

אדם עם זעם מודחק יכול לשחרר את העוינות שלו ברשת, וכך להראות לאחרים כיצד הוא חש באמת. אשה ביישנית יכולה לבטא בפתיחות את החיבה הנסתרת שלה לשותפיה ברשת. העובדה שחלק מהאנשים מדווחים שהם יותר כמו "האני האמיתי" שלהם כשהוא מקוונים מחזקת תפיסת פיתוי זו. בהשראת פרויד והמודל הארכאולוגי של הנפש, רעיונות אלו נשענים על ההנחות שמבנה האישיות מורכב משכבות, ושנמצא גרעין עצמי אמיתי מתחת לשכבות הגנה ולתפקידים השטחיים של האינטראקציות החברתיות היומיומיות.

עם זאת, ערכים אישיים ותרבותיים קובעים מה נחשב לאספקטים "אמיתיים" של האישיות. אנשים נוטים יותר לקבל כאמיתות תכונות אלה שמתייחסים אליהן כחיוביות ויעילות. למרות זאת, נטיות של מיניות ואגרסיביות, כפי שפרויד ציין, הם גם כן מרכיבים בסיסיים בדינמיקה של האישיות, כמו גם מערכי ההגנה הפסיכולוגיים שעוצבו על מנת לשלוט בהם. באופן דומה, התפקידים החברתיים השטחיים לכאורה של החיים היומיומיים נחוצים לתפקוד, לכן הם משרתים מטרה יסודית בפסיכולוגיה של הפרט. ישנם אספקטים של זהות יציבים ובעלי ערך. המושג של הסרת עכבות יכול להוליך אותנו שולל, לחשוב שמה שהוסרה העכבה לגביו הוא אספקט יותר "אמיתי" של הזהות מקשר תהליכי עכבות והסרת עכבות.

אבל מי או מה גורם לעכבות או אי עכבות? זהו חלק מתהליך בדינמיקה של האישיות שאינו פחות אמיתי או חשוב מילקום או תהליכים אחרים. זוהי הסיבה שפסיכואנליטיקאים רבים מאמינים שעבודה עם הגנות והתנגדויות – המעכבים של מבנה האישיות – היא כה קריטית להצלחת הטיפול. אפילו כשהטיפול מוריד את עוצמת הגנות אלו, נותרות שאריות שלהן במבנה האישיות, ומשמשים כפונקציות וויסות חשובות ולעיתים מתפתחות לאספקטים פרודוקטיביים באישיות העצמאיים מהאפקט או הקונפליקט המקורי מפניו הם מגוננים. העצמי אינו קיים בנפרד מהסביבה בה הוא בא לידי ביטוי. אם מישהו מכיל תוקפנות בעולם הממשי אך מבטא תוקפנות ברשת, שתי ההתנהגויות משקפות אספקטים של העצמי: עצמי הפועל בלא תוקפנות בתנאים מסויימים, עצמי הפועל באגרסיביות בתנאים אחרים. כשאדם הוא ביישן בעולם הממשי בעוד שמוחצן ברשת, אין פה תצוגת – עצמי אחת יותר אמיתית מהאחרת. מדובר בשני ממדים של אותו אדם, כל אחד מהם מתגלה בקונטקסט מצבי אחר. לפעמים, כפי שיונג ציין, צדדים שונים אלו של האדם פועלים בדינמיקה קוטבית יחסית זה כלפי זה. הם שני צדדים של אותו הממד האישיותי. במקום להתייחס לעולם הפסיכולוגי הפנימי כמורכב משכבות אלו לצד אלו בסביבה החיצונית, אנו יכולים להמשיג אותו, בהשראת תיאוריית האסוציאציות הקלסית, כשדה תוך נפשי המכיל אשכולות או מערכות של רגש, זיכרון וחשיבה המתקשרים ביניהם בסביבות מסוימות. חלק מהמערכות חופפות, אחרות מנותקות כל אחת מהאחרת, עם משתנים סביבתיים המשפיעים על רמות אלו של אינטגרציה וניתוק. דינמיקות באישיות הכרוכות באינטראקציות מורכבות בקרב הביטים אלו בעצמי ובהקשרים סביבתיים. ניתן להבין את האפקט של הסרת עכבות כשינוי של האדם, בעודו מקוון, למערך פנים נפשי שעשוי להיות, בדרגות שונות, מנותק מהמערך התוך-אישיותי, עם אשמה מעוכבת, חרדה, והשפעות קשורות כמו מאפיינים של העצמי הפנימי שאינם חלק מהעצמי המקוון. מודל מערכות זה – אשר עקבי עם התיאוריות הקליניות העכשוויות המתיחסות לדיסוציאציה ולעיבוד מידע – עוזר להסביר את אפקט הסרת עכבות כמו גם תופעות מקוונות אחרות, התנסויות בזהויות, משחקי תפקידים, ריבוי משימות, ועוד שינויים יותר עדינים בביטוי האישיותי כשמישהו עובר מסביבה מקוונת אחת לאחרת. למעשה, סביר שהסרת עכבות בודדת של "העצמי המקוון" כלל לא קיימת, אלא יותר אוסף של מערכים מעט שונים של רגש, זיכרון וחשיבה שנמצאים על פני השטח ומתקשרים עם סוגים שונים של סביבות מקוונות. שיטות שונות של תקשורת מקוונת (למשל, דואר אלקטרוני, צ'אט, וידאו) וסביבות שונות (למשל, חברתית, מקצועית, פנטזיה) עשויים לאפשר גילויים מגוונים של העצמי. כל מערך מאפשר לנו לראות תפיסות שונות של זהות. אף אחת לא אמיתית בהכרח מהאחרת. בהתבסס על ניתוח רב ממדי של מגוון מאפיינים פסיכולוגיים של הסטינג המקוון, תיאוריה מקיפה על הטיפוליות של המרחב הווירטואלי יכולה לגלות כיצד ניתן לעצב סביבות מתוכננות מחשב לביטוי, לפיתוח ובמידת הצורך לריסון מערכים שונים של מבנה העצמי.